ЛИТЕРА-ДЕТЯМ!

Первые шаги

от 0 до 3 лет

И. В. Гурина

Засыпаем, кушаем, маму с папой слушаем

Полезные советы на все случаи непослушания

- Колыбельные
- Массаж
- Зарядка

ЛИТЕРА

SHOUT
SHARE
IT

- ЗАСЫПАЕМ, КУШАЕМ. МАМУ С ПАПОЙ СЛУШАЕМ
  - ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!
  - ПРОБУЖДЕНИЕ
  - ДНЕВНОЙ СОН
  - Ночной сон
    -
    - Спи, малышка, засыпай!
    - Ночная песенка
    - На лугу
    - "Заклинание" от ночных страхов
  - ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ
    - САДИМСЯ НА ГОРШОК
    - УМЫВАЕМСЯ
    - ЧИСТИМ ЗУБКИ
    - КУПАЕМСЯ
    - ПОДСТРИГАЕМ НОГТИ
  - ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МАЛЫША
    -
    - МАССАЖ ЖИВОТА - ПОГЛАЖИВАНИЕ
    - МАССАЖ СТОП - РАСТИРАНИЕ
    - МАССАЖ РУК И НОГ - ПОГЛАЖИВАНИЕ
    - МАССАЖ СПИНЫ - ПОГЛАЖИВАНИЕ
    - УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ
    - "Рожки"
    - "Тарелочка"
    - "Ушки-рожки"
    - "Глазки"
    - "Крыша"
    - "Ведёрко"
    - "Ножки"
    - "Колечко"
  - ЗАРЯДКА
  - Считалочка
    -
    - Зайка
  - УЧИМСЯ ЕСТЬ
    -
    - "Заобеденная" сказка
  - ОТУЧАЕМ ОТ СОСКИ
  - УЧИМСЯ ОДЕВАТЬСЯ
    -
    - Стишок для тёплой погоды

- Стишок для холодной погоды
- ИГРАЕМ
  -
  - Игра в коробочку
  - Катаем мячик
  - Ищем колокольчик
  - Летний луг
  - Ловим комара
  - Угадываем цвета

ЗАСЫПАЕМ, КУШАЕМ. МАМУ С ПАПОЙ СЛУШАЕМ
Полезные советы на все случаи непослушания

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

Ваши детки растут не по дням, а по часам, всё больше радуя и удивляя вас. Только-только ваше ненаглядное солнышко лежало в кроватке, и вот уже пухлые ножки уверенно исследуют квартиру. Недавно ребенок лишь нежно агукал, и вот уже первое "нет", "не хочу", "не буду".

Каждый день мы сталкиваемся с большими и маленькими проблемами, которые зачастую бывает очень сложно решить. Надо умываться, а малыш не любит, надо кушать, а он не хочет, надо одеваться, убирать игрушки, помогать маме, а он не желает. Что же делать, как объяснить ему наши взрослые "надо"? Надо? А почему?

В этой книге вы найдёте ответы на многие "почему": почему необходимо умываться и чистить зубки, для чего надо хорошо питаться, зачем делать зарядку, как себя вести, что делать нельзя, а что — просто необходимо.

Как это всё донести до непонятливого маленького незнайки? Ну конечно, через стихи и сказки. Для малыша лучшим примером всегда являлись сказочные герои, а самым непреложным правилом — детские стихи. Ему трудно запомнить ваши слова и доводы, а стишок он обязательно выучит и с удовольствием будет повторять. Мы предлагаем вам стихи и сказки на все случаи жизни: для самых маленьких и для ребят постарше.

Мы надеемся, что эта книга поможет и вам, и вашим малышам разобраться со всеми сложностями воспитательного процесса.

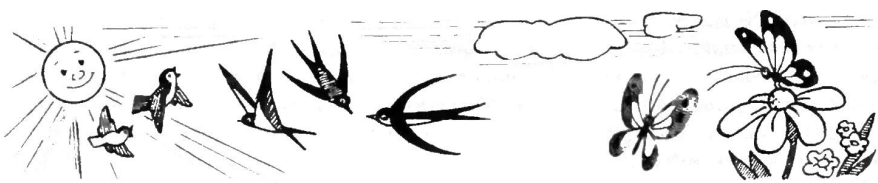
Желаем вам и вашему малышу хорошего здоровья и отличного настроения!

ПРОБУЖДЕНИЕ

Итак, с добрым утром! Наша книга, как и новый день вашего малыша, начинается с того момента, когда ребёнок открыл глазки. Первое, что должен увидеть малыш, — улыбающееся родное лицо. Ваша улыбка — лучшее подтверждение тому, что всё хорошо.

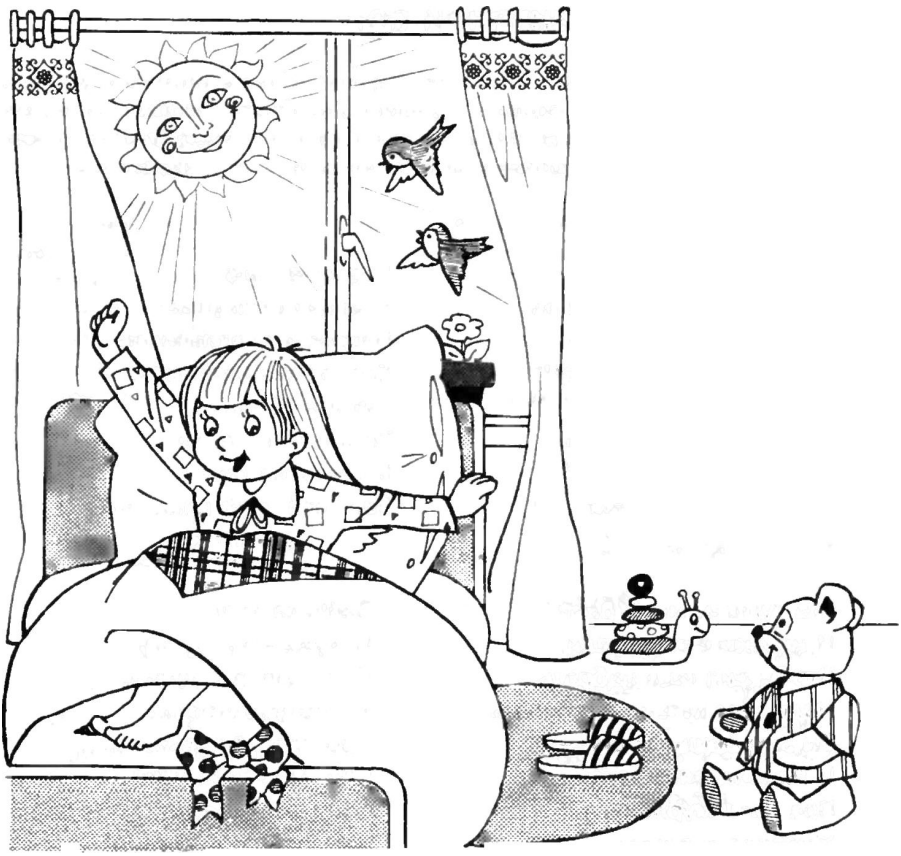
Дети первых лет жизни очень тонко чувствуют эмоции окружающих. Будьте внимательнее к себе, следите за своей мимикой и внутренним состоянием. Вы для ребёнка — барометр окружающего мира. Все ваши переживания отразятся на этом маленьком человечке. Не обязательно сидеть у его кроватки в ожидании, когда он проснётся. В идеале ребёнок должен жить по режиму, но, увы, человеческий организм не всегда работает как часы. В стройную схему запланированного дня часто вмешиваются какие-то неожиданности. Но когда бы ребёнок ни проснулся, он должен ощутить ваши присутствие, защиту и, конечно же, увидеть улыбку.

Как известно, дети легче воспринимают стихотворную и сказочную формы познания мира. Короткие несложные стихи можно сделать частью утреннего ритуала ребёнка. Малыш скоро привыкнет к ним, и сам начнёт повторять их вместе с вами, невольно программируя себя на хорошее настроение. Выберите стихотворение, которое больше понравится малышу, и начинайте новый день!



Ясный день пришёл давно
И стучится к нам в окно!
Потянушки-потягушки,
Кто тут сладкий на подушке?
Кто тут нежится в кроватке?
Чьи тут розовые пятки?
Солнце светит нам в окошко: —
Я соскучилось немножко,
Жду на улице друзей!
Просыпайся поскорей!

Это кто же тут проснулся?
Кто так славно улыбнулся?
И кого так любит мама?
Вот кто тут любимый самый!
Солнце светит:
Где тут дети?
На подушке, на простынке
Нежат маленькие спинки?



В эти радостные минуты малыша нужно поцеловать, нежно его погладить. Ласковые прикосновения должны быть неотъемлемой частью утреннего ритуала пробуждения. По мнению психологов, они необходимы ребёнку от 6 до 12 раз в день.

В коже человека расположено множество тактильных рецепторов, информация о любом воздействии на них поступает в мозг. Прикосновение стимулирует повышенный выброс в

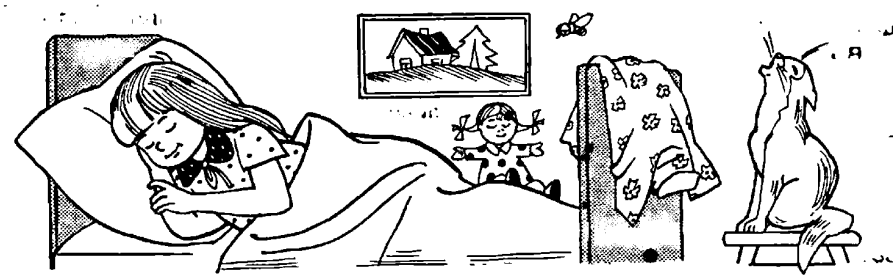
организм эндорфинов — естественных обезболивающих средств. Поглаживания улучшают лимфообращение, работу иммунной системы организма, снижают уровень так называемых стрессовых гормонов. Можем утешить плачущего от боли ребёнка именно ласковыми поглаживаниями, которые закрепляются в его памяти. И в следующий раз именно поглаживания будут вызывать положительные эмоции.

ДНЕВНОЙ СОН

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии малыша. Небольшой отдых в середине дня просто необходим, но как объяснить это разыгравшемуся малышу? Конечно же, с помощью стихотворения, которое можно тихо напеть на мотив колыбельной или просто нашептать.

Уберём игрушки,
Приляжем на подушку,
Глазки-незабудки
Закроем на минутку.
Губки-землянички,
Пушистые реснички,
Щёчки-лепесточки
У моего цветочка.
Мы гуляли, мы играли
И немножечко устали.
Чтобы сил ещё набрать,
Надо нам чуть-чуть поспать.
Ты закроешь глазки —
И приснится сказка:
Про кота-мурлыку,
Журавля-курлыку,
Лисоньку-хитрулю,
Мышку-крохотулю,
Розовые ушки,
Кудрявая макушка!
Накроем одеяльчиком
Крохотные пальчики,
Пухлые ручонки,
Усталые ножонки,
Маленькие пятки.
Засыпай, мой сладкий!
Зайчика-хвастушку
И жужжалку-мушку,
Про шмеля-гуделку,
Хлопотушку-белку,
Про сластёну-мишку.
Спи, моя малышка!
(Для девочек.)
Засыпай, мой милый!

Набирайся силы!
{Для мальчиков.)



Ночной сон

Перед сном психологи советуют избегать малышу сильных эмоций и активных игр. Лучше всего успокоит ребёнка любимая сказка или колыбельная. Но что делать, если ваш малыш боится засыпать? Можно бороться с ночными страхами обычным способом, объяснив их беспочвенность на примере стихотворения или сказки.

Если всё же ваш ребёнок плохо спит, жалуется на ночные страхи, долго не может заснуть или просыпается ночью, обратитесь к невропатологу. Помните, что значение сна для малыша огромно. Без сна человек способен прожить всего 7— 10 суток, после чего начинаются необратимые изменения нервной системы. Кроме того, во время сна головной мозг вырабатывает гормон роста. Постарайтесь наладить правильный режим дня, объясните ребёнку необходимость и важность ночного сна. Надеемся, что наши стихи вам в этом помогут-

Спи, малышка, засыпай!

1. Ночка тёплым одеялом
Мою крошку накрывала
И, укрыв со всех сторон
Привела к ней сладкий сон.
Припев:
За морями солнце спит.
Мама рядышком сидит.
Баю-баю-баю-бай.
Спи, малышка, засыпай!
2. Где-то бродит тишина,
Ярко светится луна-
Звёзды водят хоровод,
Ждут, когда малыш уснёт.
Припев.
3. Глазки спят, и щёчки спят
У уставших малышат.
Спят реснички и ладошки,
Спят животики и ножки.
Припев.
4. И малюсенькие ушки
Сладко дремлют на подушке.
Спят кудряшки, ручки спят,
Только носики сопят.
Припев.

Ночная песенка

Ходят звёзды за луною,
Ёжик дремлет под сосною,
Медвежонок спит в берлоге,
Спит мышонок на пороге,
Спят у речки камыши,
Ветер ласковый шуршит.
Переделав все дела,
И стрекозка спать легла.
Спит котёнок на крылечке,
Спит сверчок у тёплой печки,
Серый волк закрыл глаза,
Спят корова и коза,
Дремлет белочка в дупле,
Спят цветочки на земле,
Спит кузнечик под кустом,
Спит лягушка под листом,
Спят барашек и петух,
Спят собачка и пастух.
Словно в море маячки,
Ярко светят светлячки.

На лугу

Звёзды водят хоровод,
Гладит ветер тёмный луг,
Сладко спит лесной народ,
Тьма сгущается вокруг.
Из ромашки колыбель
У малютки-мотылька,
В одуванчиках постель
Постелили два жука.
Стрекоза поспать легла
У кувшинки в лепестках,
В сладком клевере — пчела,
Шмель — в кудрявых васильках.
В колокольчиках — сверчок,
Муравьишка — у сосны,
В паутине паучок
Смотрит радужные сны.
Звёзды светят с высоты,
Смотрит ласково луна,
Спят усталые цветы,
Мягко ходит тишина.

"Заклинание" от ночных страхов

Хлоп в ладоши:бах-бабах!
Словно шарик, лопнул страх!
Бяки-буки, ну-ка кыш!
Не боится вас малыш!

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

САДИМСЯ НА ГОРШОК

Одной из самых сложных проблем для родителей является процесс приучения малыша к горшку. Мнения специалистов по этому поводу расходятся. Некоторые считают, что малыша надо высаживать на горшок, как только он научится сидеть, но при этом не полностью сажать, а держать на весу. Противники подобного метода говорят о том, что ребёнок таким образом не учится отправлять естественные потребности, а лишь реагирует на звуковую команду. Многие родители в наше время предпочитают пользоваться памперсами и ждать, пока малыш психологически "дозреет" до желания самому сесть на горшок. В любом случае проведение некоторой подготовки к процессу не помешает. Есть несколько важных моментов, которые необходимо учесть. Когда вы впервые будете высаживать малыша на горшок, он должен быть сухим и тёплым. Не давайте ребёнку игрушек и не держите его на горшке дольше 7 минут. Ни в коем случае не заставляйте малыша, если он этого не хочет. У него должно быть хорошее настроение и, желательно, пример для подражания. В определённый момент маленький член семьи заинтересуется, что делают взрослые в туалете? Кроме того, важно знать, когда он обычно делает свои "большие и маленькие дела", и стараться высаживать его именно в это время. Одним из важнейших признаков психологической зрелости малыша является его способность оставаться сухим не менее 2 часов и не писаться в течение дневного сна. Однажды малыш обязательно даст вам понять, что ему мокро и неуютно, а может быть, даже сам снимет штанишки. Не скупитесь на похвалы, ведь каждое его маленькое достижение на самом деле является большой победой и шагом во "взрослую жизнь".

Самым маленьким помогут короткие забавные стихи. Ритмичная речь легко воспринимается ребёнком и вызывает положительные эмоции. Это позволит в дальнейшем обойтись без негативного отношения к горшку.

Прыг-скок,прыг-скок,
Мы присядем на горшок.
Мы поели, мы попили,
Про него чуть не забыли!
Послушные детишки
Сделают делишки:
"А-а-а" и "пись-пись-пись".
Только ты не торопись!

Начинаем наш урок.
Это что стоит? Горшок!
Раз, два, три, четыре, пять —
Будем мы штаны снимать!
Присядем аккуратно.
Знают все детишки:
Очень неприятно
Писаться в штанишки!

УМЫВАЕМСЯ

С самого раннего возраста необходимо приучать малыша к соблюдению элементарных гигиенических правил. Несложные действия позвольте ему совершать самостоятельно, хвалите за каждое — даже незначительное —достижение, и тогда утренний визит в ванную будет вызывать у него положительные эмоции. Не забудьте объяснить ребёнку, зачем нужны эти ежедневные процедуры.

Если же у вас возникли проблемы с утренним умыванием, то, надеемся, наши стихи помогут преодолеть сопротивление маленького капризника.

Рано утром мы проснулись,
Сладко-сладко потянулись,
Улыбнулись мамочке
И надели тапочки.
На горшок заторопились,
А потом водой умылись:
Чудо-ручеёчки
На розовые щёчки,
Капельки водички
На длинные реснички,
Дождь из доброй тучки
На ушки и на ручки,
Тёплые росинки
В кудряшки-волосинки.
Вытри, полотенчико,
Маминого птенчика!

ЧИСТИМ ЗУБКИ

Особое внимание следует уделять обучению малыша навыкам чистки зубов. Начинать ухаживать за зубками нужно с того момента, как в ротике ребёнка появится первый белоснежный красавец-зуб. Зубки вы можете чистить при помощи специальной силиконовой щёточки, которая надевается на палец. В 1—1,5 года уже можно начинать приучать малыша к самостоятельной чистке зубов. Он должен привыкнуть к тому, что зубки необходимо чистить 2 раза в день: утром и вечером. Сначала ребёнок воспримет процесс как интересную игру, а позже это станет привычным ритуалом. Ваша задача — сформировать у малыша привычку и объяснить ему необходимость этой гигиенической процедуры.

Рано утром звери встали,
Зубки чистить побежали.
Чистят зубки мишки
Щёточкой из шишки.
Белка в рыжей шубке
Тоже чистит зубки.
Серые мышата,
Весёлые ежата,
Серый волк зубастый
Чистят зубки пастой.
Чистят поросёнок
И смешной лосёнок.
Чтобы зубки не болели,
Как снежинки чтоб белели,
Чистить вкусной пастой
Надо зубки часто!

Снуёт зубная щётка,
Как по морю лодка.
Как по речке пароход,
По зубам она идёт.
Вверх и вниз, туда-обратно —
Счистим мы налёт и пятна,
Чтобы зубки не болели,
Чтоб как зимний снег белели.

КУПАЕМСЯ

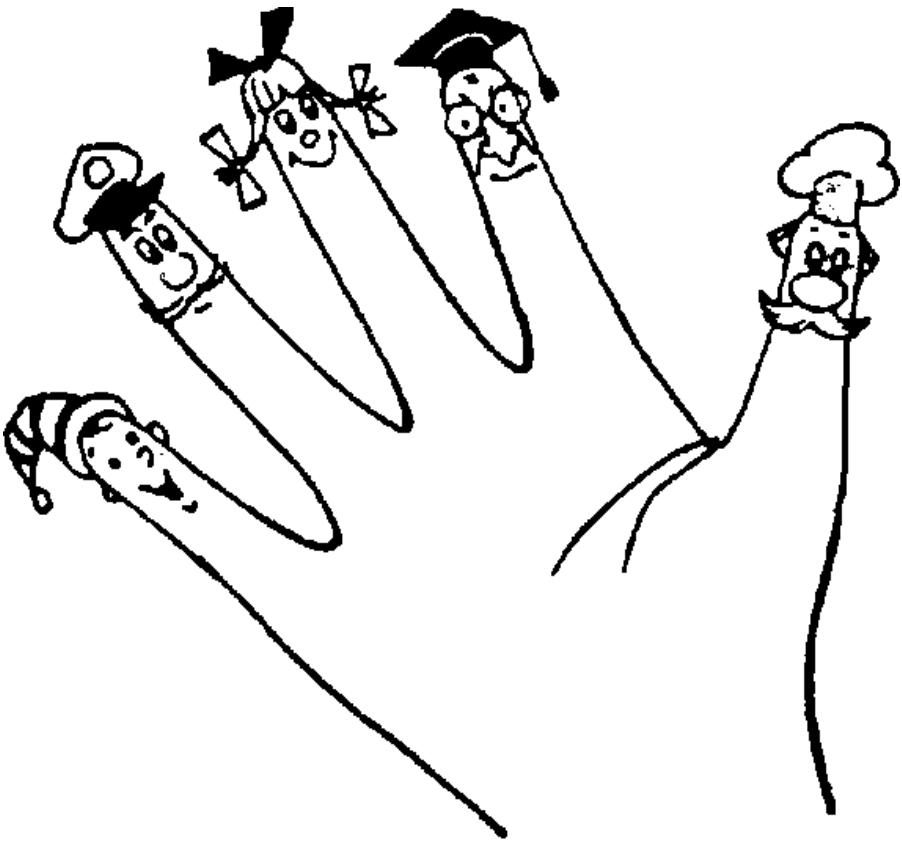
Иногда процедура купания вызывает у малыша стойкое неприятие. Причиной тому могут стать любые отрицательные ощущения, связанные с купанием. Возможно, однажды вода оказалась слишком холодной или, наоборот, чересчур горячей. Ребёнок запомнил это и перестал радоваться такому замечательному ритуалу. Вернуть любовь к купанию поможет весёлое стихотворение.

Льётся в ванночку вода.
Эй, игрушки, все сюда!
Утки, зайчики и кошки,
Я помою вас немножко!
Я пример вам всем подам
И теперь помоюсь сам.
Весело и ловко
Мою я головку!
Лапочки и уши
Обольём из душа
Ну-ка, не лениться!
Кто не хочет мыться?
Мылю я мочалку —
Мыла мне не жалко!
Посмотри-ка!
Посмотри!
Ах, какие пузыри!
А теперь ополоснусь,
В полотенце завернусь.
Вот какой я чистый,
Розовый, душистый!

ПОДСТРИГАЕМ НОГТИ

Эта несложная, но обязательная процедура для некоторых родителей и детей часто превращается в кошмар. Малыш не понимает, зачем вы его мучаете, почему нужно щёлкать страшными ножницами, отрезая его ноготки. Давайте превратим это занятие в весёлую игру!

Пальчик, пальчик!
Где ты был?
Милый мальчик, где бродил?
Покажи-ка ноготок!
Подстрижём его: цок-цок!
Стриг да стриг, цок да цок!
Аккуратный ноготок!



Это кто у нас? Мизинчик!

Бегал с другом в магазинчик:
Покупал игрушки,
Сладкие ватрушки.
Подари нам ноготок!
Ну-ка ножницы — цок-цок!
Здравствуй, пальчик безымянный!
Как солдатик оловянный,
На посту всегда стоит
И имеет грозный вид!
Подари нам ноготок!
Ну-ка ножницы — цок-цок!
Это кто тут? Пальчик средний!
Со щенком играл в передней:
Прятались, смеялись,
Вместе кувыркались.
Подари нам ноготок!
Ну-ка ножницы — цок-цок!
Пальчик указательный
Очень любознательный!
Это кто? А это как?
Спрашивать всегда мастак!
Подари нам ноготок!
Ну-ка ножницы — цок-цок!
Это пальчик наш большой!
Стричься рад он всей душой!
Он в хорошем настроенье:
Ел клубничное варенье.
Подари нам ноготок!
Ну-ка ножницы — цок-цок!

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МАЛЫША

Физическое воспитание малыша с самого раннего возраста влияет на рост и развитие организма, укрепляет здоровье, способствует правильному развитию двигательных функций. Физическое и интеллектуальное развитие тесно связаны между собой.

Для самых маленьких первым шагом к здоровью являются массаж и гимнастика. Массаж оказывает благотворное влияние на центральную нервную систему и играет существенную роль в развитии положительных эмоций и голосовых реакций грудничка.

Гимнастика и массаж назначаются здоровым детям, начиная с полутора месяцев. Поскольку мы говорим об обычном "поглаживающем", а не о специальном массаже, который назначается врачом и проводится специалистом, то такой массаж, помимо прочих положительных моментов, всегда является ещё и способом общения с малышом.

Приёмы массажа и гимнастики обязательно должны соответствовать возрасту ребёнка и рекомендациям врача. Чтобы малыш получал дополнительное удовольствие от процесса, можно сопровождать свои действия короткими стихами. Ребёнок скоро привыкнет к этому и начнёт радостно "гулить", пытаясь воспроизвести ваши интонации.

МАССАЖ ЖИВОТА - ПОГЛАЖИВАНИЕ

Розовый животик
Кто мешает баиньки
Мурлычет, словно котик,
Маленькому заиньке?
Заурчал щеночком,
Мы погладим пузики,
Забулькал ручеёчком.
Толстые арбузики.
Ах животик ты, живот!
Спит щеночек, спит котёнок
Кто же там внутри живёт?
Улыбается ребёнок.

МАССАЖ СТОП - РАСТИРАНИЕ

Пяточки -топтаточки,
Щекотки-щекотаточки,
Розовы да гладеньки,
Как конфетки, сладеньки.
Маленькие стопочки,
Стопочки-топтопочки,
До чего прекрасны!
Шёлковы, атласны!
Маленькие пальчики,
Девочки и мальчики.
Розовы подушечки,
Крохотны ногтюшечки,
Пальчики хорошеньки,
До чего ж пригоженьки!
Вот какие ножки
Ходят по дорожке!

МАССАЖ РУК И НОГ - ПОГЛАЖИВАНИЕ

Ручки-рученьки,
Да у деточки,
Потягушеньки,
Словно веточки,
Тянем к матушке
Потянушечки,
И ладошечки,
И подушечки.
Раскрасивые Мои плечики,
Шаловливые, Как кузнечики.
Потянушечки, Локотулечки,
Потягушечки У лапулечки.
Ножки-ноженьки,
Потягушечки,
По дороженьке
Побегушечки,
Ножки сладеньки,
Да ножулечки,
Ножки маленьки,
Крохотулечки.
Да колешечки —
Сладки ямочки,
Да малешечки
Любит мамочка!

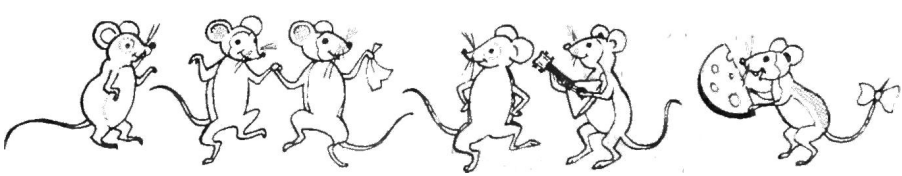
МАССАЖ СПИНЫ - ПОГЛАЖИВАНИЕ

На малышку глядя,
Спинку мама гладит:
Рыбка по морю плывёт,
Белка хвостиком метёт.
Как по небу облачка,
Мы погладили бочка.
Как летят снежинки,
Так мы гладим спинку!

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Уже со 2-й недели жизни ребёнка можно делать упражнения с кистями рук. Самое простое — лёгкий поглаживающий массаж ладони по часовой стрелке. На ладони находится очень важная точка — центр развития речи. Её стимуляция необходима для формирования речевого аппарата малыша. Чем раньше вы начнёте уделять этому внимание, тем быстрее услышите первое слово своего ребёнка. Помимо ладошки, очень важно воздействовать на пальчики: каждый пальчик необходимо погладить со всех сторон. Кроме широко известной присказки "Сорока-ворона", можно использовать и другие, чтобы разнообразить ежедневные упражнения.

Мышки бегают по кругу:
Друг за другом, друг за другом!
Утащили мышки сыр,
Затевают мышки пир!
Водят мышки хоровод,
Делит сыр усатый кот:
Вот тебе, держи кусочек,
Заворачивай в платочек!
Вот тебе кусочек сыру,
Запивай его кефиром!
Вот тебе, не прозевай,
Поскорее уплетай!
И тебе кусок достался —
Ты голодным не остался.
И последний, наконец!
Вот так котик, молодец!



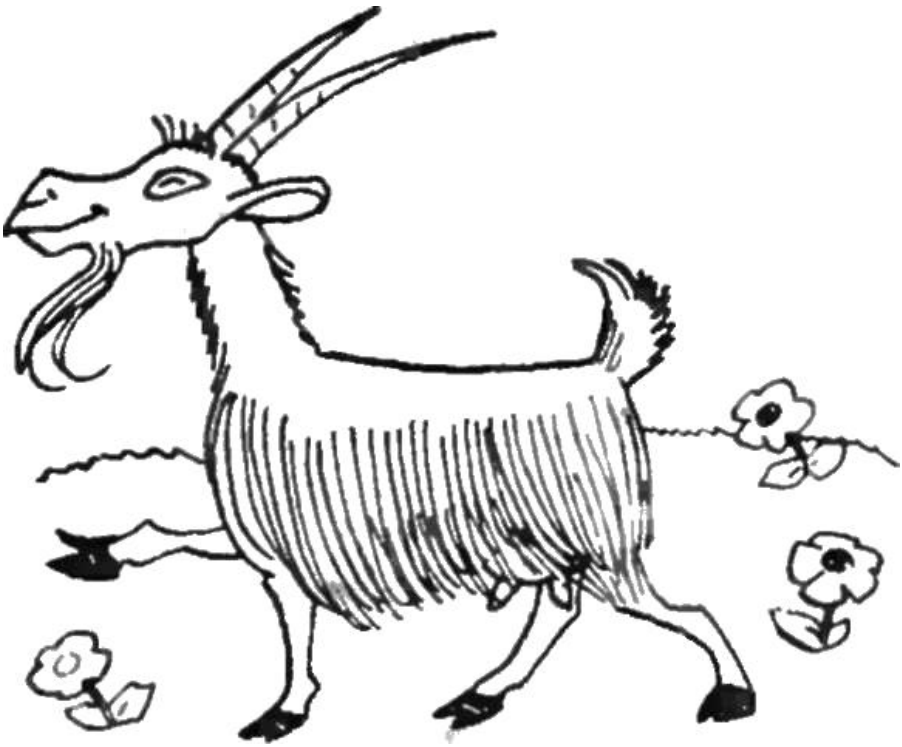
При помощи левой руки малыш загибает пальчики правой, начиная с большого пальца.

Кто в деревне живёт?
Лежебока — рыжий кот,
Маленький телёнок,
Жёлтенький цыплёнок,
Белая овечка,
Мышка под крылечком!
Раз, два, три, четыре, пять —
Их не трудно сосчитать!
Кто в лесочке живёт?
В тёплой норке — старый крот,
За горой — лисёнок,
В ельнике — лосёнок,
Под кустом — лисичка,
На сосне — синичка!
Раз. два, три, четыре, пять —
Будем пальцы загибать!

"Рожки"

Выставить вперёд указательный палец и мизинец правой руки; то же упражнение выполнить пальцами левой руки; то же упражнение выполнить одновременно пальцами обеих рук.

Я коза-дереза,
Всей деревни я гроза!
Забодаю я рогами,
Дай мне каши с пирогами!
У меня крутые рожки,
Дай конфеток мне немножко!



"Тарелочка"

Пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить друг к другу.

У пушистой белочки
Круглая тарелочка.
У полосатой кошки
Маленькая плошка.

"Ушки-рожки"

Вытянуть вверх указательный и средний пальцы правой руки, а кончики безымянного пальца и мизинца соединить с кончиком большого пальца; то же упражнение выполнить пальцами левой руки; то же упражнение выполнить одновременно пальцами обеих рук.

У улитки-крошки
Маленькие рожки.
У зайчишки ушки,
Ушки на макушке.

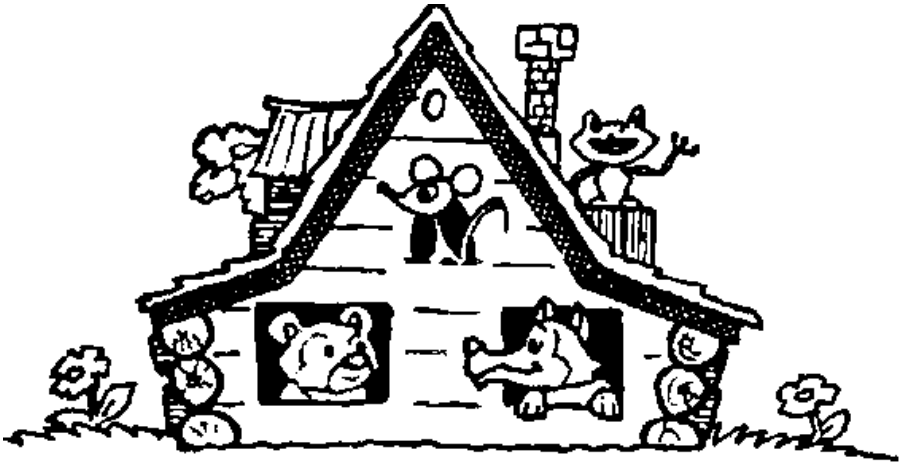
"Глазки"

Образовать 2 кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их.

Глазки у волчонка,
Глазки у зайчонка,
Глазки у котёнка,
Глазки у козлёнка,
Глазки у цыплёнка,
Глазки у утёнка,
Глазки у лисёнка,
Глазки у ребёнка!

"Крыша"

Соединить под углом кончики пальцев правой и левой рук.

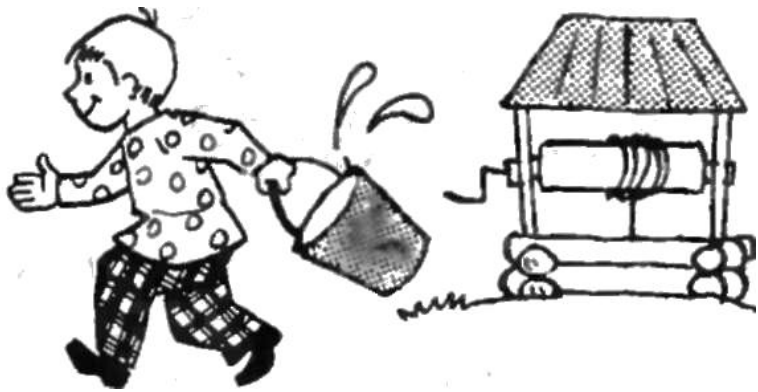


Заходите к нам в домишко:
Здесь живут кроты и мышки.
Волк, барашек, лягушонок,
Косолапый медвежонок!

"Ведёрко"

Согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие.

Приходил Егорка,
Приносил ведёрко.
Расплескалась вода,
Лей скорей ещё сюда!



"Пчёлка"

Выпрямить указательный палец правой руки и вращать им; то же сделать пальцем левой руки; то же — одновременно пальцами обеих рук.

Я пчела, лечу, лечу,
Мёда сладкого хочу!
Я лечу, я жужжу,
Я на клевере лежу!

Соединяем одинаковые пальчики рук

Дружат добрые зверята, (пальцы рук соединяются в "замок")
Дружат малые зайчата, (касание мизинцев обеих рук)
Дружат славные бобры, (касание безымянных пальцев обеих рук)
Дружат в небе комары, (касание средних пальцев обеих рук)
Дружат милые ежата, (касание указательных пальцев обеих рук)
Дружат даже медвежата! (касание больших пальцев обеих рук) Вот как разыгрались,
По лесу разбежались! (руки опустить, потрясти кистями)

"Ножки"

Указательный и средний пальцы "бегают" по столу; те же движения произвести пальцами левой руки; те же движения произвести одновременно пальцами обеих рук ("соревнование"),

Ножки, ножки,
Топ-топ-топ!
Ножки, ножки,
Шлёп-шлёп-шлёп!
Раз шажок, два шажок,
Догони меня, дружок!

"Колечко"

Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца.

Медвежонок в гости шёл:
К рыжей белке он зашёл,
Заглянул на пруд к бобру
И к ежу зашёл в нору,
Даже к комаришке
Заходил наш мишка!

Попробовать то же упражнение выполнить пальцами левой руки. Чтобы усложнить задание, можно попытаться сделать те же движения одновременно пальцами правой и левой рук.

ЗАРЯДКА

Комплекс упражнений:

1. Ходьба на месте.

2. Ходьба по ограниченной поверхности (желательно использовать доску, если по каким-либо причинам это невозможно, ограничьте "тропинку" игрушками, кубиками и другими подручными материалами, ширина "тропинки" 30—35 сантиметров).

3. Приседания.

4. Прыжки на месте.

5. Ходьба на месте.

Считалочка

Мы шагаем, мы шагаем!
Выше ножки поднимаем!
Через камушки и кочки,
Через ямки и пенёчки!
Раз-два, три-четыре,
Мы в лесу, а не в квартире!
Распрямили спинку,
Вышли на тропинку:
Ставим ножки аккуратно
И идём туда-обратно!
Раз-два, три-четыре,
Мы в лесу, а не в квартире!
В прятки с зайкой поиграем,
Под кустом поприседаем.
Ручки, солнышко, давай
И как зайка приседай!
Сели — спрятались!
Ку-ку! Встали — снова наверху!
Сели-встали, сели-встали —
Вот как в прятки мы играли!
Раз-два, три-четыре,
Мы в лесу, а не в квартире!
Упираем руки в бок
И лягушкой скок да скок!
Мы подпрыгнем высоко,
Лес увидим далеко.
Раз-два, три-четыре,
Мы в лесу, а не в квартире!
Мы шагаем, мы шагаем!
Выше ножки поднимаем!
Через камушки и кочки,
Через ямки и пенёчки!
Попрощаемся с друзьями
И домой вернёмся к маме.
Раз-два, три-четыре,
Мы опять в своей квартире!

Зайка

Шёл зайчонок за морковкой
Через лес без остановки.
— Раз-два, раз-два, —
Вслед ему кричит сова
Зайка весело шагает,
Лапки зайка поднимает.
Раз-два, раз-два,
А под ним шуршит трава.
Зайка вышел к ручейку,
Он шагает по мостку!
— Раз-два, раз-два, —
— Вслед ему кричит сова.
Лапки зайка ставит ловко,
В огороде ждёт морковка!
Раз-два, раз-два,
За мостком шуршит трава.
Зайка маленький устал,
Зайка сел, зайка встал!
— Раз-два, раз-два,
— Вслед ему кричит сова.
Рой пчелиный, берегись!
Снова сел зайчонок вниз!
Раз-два, раз-два,
Прошуршит ему трава.
Как ушастый серый мячик,
По тропинке зайка скачет.
— Раз-два, раз-два,
— Вслед ему кричит сова.
Зайка прыг, зайка скок
Через маленький пенёк.
Раз-два, раз-два,
У пенька шуршит трава.
Шёл зайчонок за морковкой
Через лес без остановки.
В огород он к нам пришёл
И морковку там нашёл!

УЧИМСЯ ЕСТЬ

Питание малыша играет важнейшую роль в его жизни. Как только вы начинаете давать ребёнку первый прикорм, возникают и первые проблемы: малыш плачет, отталкивает ложку и категорически отказывается есть. Если вы ломаете го лову, как накормить маленького упрямца, то давайте попробуем решить проблему вместе.

Кроху можно стимулировать стихами и сказками. Еда должна вызывать интерес, а стихи — желание ассоциировать себя с их героями.

Птичка зёрнышки клюёт,
Колет белочка орешки,
Травку козочка жуёт,
Ест улитка сыроежки,
Молоко котёнок пьёт,
У мышат — головка сыру,
Косточку щенок грызёт,
У пчелы — кусок зефира,
Сено ест смешной телёнок,
Кролик скушал лист капустный
Что же любит наш ребёнок?
Кашку? Ах, как это вкусно!

Слово "кашку" в зависимости от меню малыша можно заменить на "йогурт" "супчик", "мяско", "творог" и т. д.

Ложечку за папу,
ложечку за маму,
Кушай, детка, кашку:
будешь умной самой!

{Для девочек.)

Кушай, детка, кашку:
будешь умный самый!

{Для мальчиков.)

Ложечку за бабу, ложечку за деду,

Ложечку за юркую мышку-непоседу!
Ложечку за слоника, ложечку за мишку,
Ложечку за жёлтого цыплёнка-шалунишку!
Ложечку за хрюшку, ложечку за киску,
Ложечку за рыжую хитренькую лиску!
Ложечку за девочку, ложечку за мальчика,
Ложечку за маленького попрыгушку-зайчика!
Ложечку за зебру, ложечку за львёнка,
Ложечку за самого умного ребёнка!

Многие малыши любят слушать во время обеда сказки. Важно помнить, что "заобеденная" сказка должна быть длинной и заканчиваться вместе с обедом. Начинайте тренироваться заранее, когда кроха ещё не очень понимает смысл, но ловит ваши интонации. "Заобеденная" сказка больше полезна для пищеварения, чем просмотр мультфильмов. Мы предлагаем вам сказку, которую вы можете дополнять по мере знакомства малыша с новыми словами и героями.

"Заобеденная" сказка

Жил-был мальчик Дениска. Он очень любил кушать овощной супчик (пюре, кашу и т. д.). Вот сидит он однажды на пенёчке и ест супчик из волшебных овощей. Летит мимо комар:

— З-з-з-з-з-з. Дениска-Дениска, а что это ты ешь такое вкусное?

— Ам! Я ем супчик из волшебных овощей! Ам!

— Ой, и я хочу, дай мне!

— Не дАМ! Я должен съесть его сАМ чтобы вырасти большим и сильным! Летит мимо пчёлка:

— Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж. Дениска-Дениска, а что это ты ешь такое вкусное?

— Ам! Я ем супчик из волшебных овощей! Ам!

— Ой, и я хочу, дай мне!

— Не дАМ! Я должен съесть его сАМ, чтобы вырасти большим и сильным! Скачет мимо лягушка-квакушка:

— Ква-ква-ква! Дениска-Дениска, а что это ты ешь такое вкусное?

— Ам! Я ем супчик из волшебных овощей! Ам!

— Ой, и я хочу, дай мне!

— Не дАМ! Я должен съесть его сАМ, чтобы вырасти большим и сильным! Бежит мимо кошка:

— Мяу-мяу. Дениска-Дениска, а что это ты ешь такое вкусное?

— Ам! Я ем супчик из волшебных овощей! Ам!

— Ой, и я хочу, дай мне!

— Не дАМ! Я должен съесть его сАМ чтобы вырасти большим и сильным! Бежит мимо собачка:

— Гав-гав. Дениска-Дениска, а что это ты ешь такое вкусное?

— Ам! Я ем супчик из волшебных овощей! Ам!

— Ой, и я хочу, дай мне!

— Не дАМ! Я должен съесть его сАМ, чтобы вырасти большим и сильным! Идёт мимо гусь:

— Га-га-га. Дениска-Дениска, а что это ты ешь такое вкусное?

— Ам! Я ем супчик из волшебных овощей! Ам!

— Ой, и я хочу, дай мне!

— Не дАМ! Я должен съесть его сАМ, чтобы вырасти большим и сильным!

ОТУЧАЕМ ОТ СОСКИ

Самое тяжёлое в процессе отучения от соски — уложить ребёнка спать. Если днём его можно отвлечь чем-то интересным, то заснуть вечером без привычной пустышки он не сможет. Один из способов — переключить внимание малыша на любимую игрушку. Другой распространённый метод, к которому часто прибегают современные мамы, — отрезать мягкую часть соски, оставив только основание и колечко. Перед тем как дать малышу "модернизированный вариант", тщательно осмотрите пустышку, проверьте, нет ли острых углов и незакреплённых деталей.

Но как объяснить малышу, почему мы это делаем? Вот несколько примеров.

Папа поздно шёл с работы.
Слышит вдруг, как плачет кто-то.
Мимо он пройти не смог.
Смотрит: маленький щенок!
Папа очень удивился
И к щеночку наклонился.
Он погладил мокрый носик: —
Ты чего тут плачешь, пёсик?
Головой щенок качнул
И расстроенно вздохнул:
— Соску где-то потерял,
— Я искал её, искал!
— Нет нигде моей подружки.
— Всхлипнул он, поникли ушки.
— Без неё он спать не может.
— Кто теперь щенку поможет?
— Пожалей его, малышку!
— Подари ему пустышку!
— Пусть он плакать перестанет
— И весёлым снова станет!
Как-то ночью к людям в дом
Постучал волшебный гном.
Люди гномика пустили,
Чаем с плюшкой угостили.
Гном попил, поел и встал.
На прощанье он сказал:
— Я поужинал так вкусно,
— Расставаться с вами грустно.
— Расскажу я вам секрет:

— Уже много-много лет
— Я с детишками дружу,
— Я к ним ночью прихожу,
Сны раскрашиваю краской
И рассказываю сказки.
Я поведаю вам тайну:
Прихожу я не случайно
И, конечно, не ко всем.
Мои сказки снятся тем,
Кто подарит соску мышке,
Кошке, зайке или мишке!
Сны увидеть очень просто —
Расставайтесь, дети, с соской!
Если соски нет во рту,
Обязательно приду!

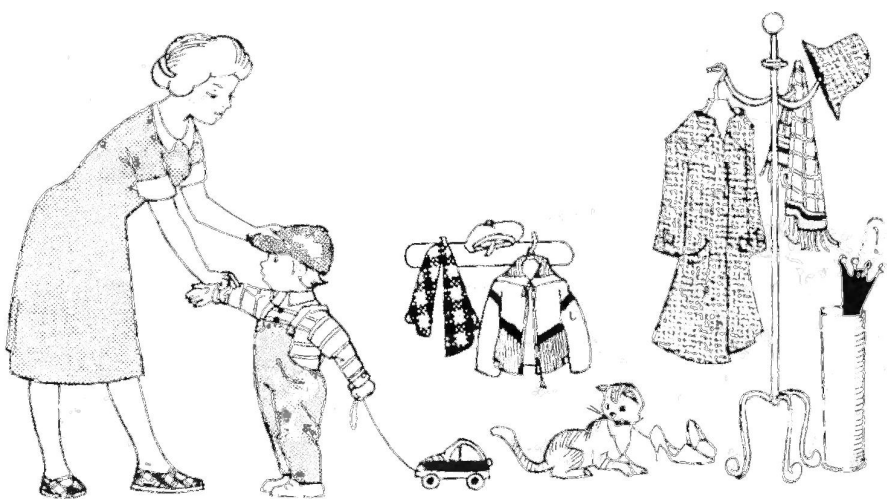
УЧИМСЯ ОДЕВАТЬСЯ

Не секрет, что многие малыши не любят одеваться. Летом этот процесс проходит легко, но какие трагедии разыгрываются зимой! Если кроха бунтует, постарайтесь направить его энергию в нужное русло. Привлеките ребенка к процессу одевания, создайте видимость его самостоятельных действий и не забудьте похвалить.

В этом разделе мы приводим стихи, которые помогут малышам одеваться без слёз.

Стишок для тёплой погоды

Мы на пухлые ручонки
Надеваем рубашонку.
Повторяй за мной слова:
Ручка — раз, ручка — два!
Застегнём застёжки
На твоей одёжке:
Пуговки и кнопочки,
Разные заклёпочки.
На мою малышку
Наденем мы штанишки.
Повторяй за мной слова:
Ножка — раз, ножка — два!
Обуваем ножки,
Бегать по дорожке.
Повторяй за мной слова:
Ножка — раз, ножка — два!
Хоть устали одеваться,
Но не будем возмущаться!
Что осталось — голова?
Вот и кепочка — раз, два!
Надо маму одевать
И скорей идти гулять!



Стишок для холодной погоды

Мы на пухлые ручонки
Надеваем рубашонку.
Повторяй за мной слова:
Ручка — раз. ручка — два!
Застегнём застёжки
На твоей одёжке:
Пуговки и кнопочки.
Разные заклёпочки.
Тёплое пальтишко
Наденем на малышку.
(Для *девочек.)*
Тёплую куртенку
Наденем на ребёнка.
(Для мальчиков.)
Повторяй за мной слова.
Ручка — раз, ручка — два!
На мою малышку
Наденем мы штанишки
Повторяй за мной слова:
Ножка — раз, ножка — два!
А теперь на ножки —
Носочки и сапожки.
Повторяй за мной слова
Ножка — раз, ножка — два!

Шарфик с рукавичками —
Тёплыми сестричками.
Повторяй за мной слова:
Ручка — раз, ручка — два!
Хоть устали одеваться,
Но не будем возмущаться!
Что осталось — голова?
Вот и шапочка — раз, два!
Надо маму одевать
И скорей идти гулять!

ИГРАЕМ

Как иногда бывает сложно занять ребёнка! Маленькому человечку постоянно нужно что-то новое. Из огромного количества игр мы выбрали для вас те, которые обязательно понравятся малышу.

Игра в коробочку

Малыши очень долго могут вытряхивать вещи из различных ёмкостей, а потом класть их обратно- Возьмите большую коробку и несколько крупных безопасных предметов, которые ребёнок не может проглотить. Это могут быть игрушки или небольшие коробочки, кубики и многое другое. Покажите ему, что нужно делать: сначала сложите всё в большую коробку, потом выньте, потом ещё раз сложите и опять достаньте. Очень скоро ваш кроха поймёт суть этой замечательной игры, а у вас появится несколько минут свободного времени.

Что в коробке — неизвестно,
Но ужасно интересно!
Ну-ка крышку открывай,
По порядку доставай!

Катаем мячик

Суть игры понятна из названия. Садимся на пол напротив малыша и толкаем в его сторону мячик, стараясь, чтобы игрушка попала прямо н руки ребёнка. Возьмите его ручки и покажите, как катить мячик в вашу сторону-

Мячик, мячик!
Быстро скачет,
Покатился, побежал,
Прямо в руки к нам попал!

Ищем колокольчик

Берём 3 коробочки, кладём в одну из них колокольчик или маленькую погре мушку и начинаем искать-

Дили-динь, дили-дон!
Били-бим. били-бом!
Ах, откуда этот звон?
Мы его сейчас найдём!
Что это у нас?

Взрослый задает вопрос, а малыш должен показать то. о чём спрашивается.

У меня такой вопрос: Где у нас курносый нос?
Где же глазки наши? Нет их в мире краше!
Где же наши щёчки — Щёчки -лепесточки?
Где же наши ушки — Ушки лопоушки
Где у нас волоски? Вот они, в причёске!
Где у нас головка? Покиваем ловко!
Где же наши губки? Где же наши зубки?
Где же ручки наши? Вот мы их покажем!
Где же наши пальчики — Маленькие мальчики?
Где у нас ладошки? Похлопаем немножко!
Где же наши ножки? Походим по дорожке!
Где же пятки наши? Вот сейчас мы спляшем!

Летний луг

Взрослый читает стихотворение, а малыш изображает то, о чём в нём говорится.

Солнце красное проснулось!
Позевало, потянулось:
Тянет тёплые лучи,
Пробуждаются ручьи.
Цветочки просыпаются.
Росою умываются.
Распускают лепесточки!
Ах, красивые цветочки!
Рыбки прыгают в воде,
Брызги падают везде!
Бабочки порхают,
Пыльцу всю собирают!
С клевера на кашку
Прыгают букашки!
Покажи, грызёт как ловко
Заяц вкусную морковку!

Ловим комара

Взрослый читает стихотворение, а малыш изображает то, о чём в нём говорится.

Начинается игра:
Ловим, ловим комара!
Хлоп в ладошки,
Хлоп-хлоп-хлоп!
Ну-ка ножкой Топ-топ-топ!
Вот как мы играем.
Комара пугаем!
Укусил комар кого-то!
Улетай-ка на болото!
Хлоп в ладошки,
Хлоп-хлоп-хлоп!
Ну-ка ножкой Топ-топ-топ!
Вот как мы играем,
Комара пугаем!
Мы руками машем:
Кыш от детки нашей!
Хлоп в ладошки.
Хлоп-хлоп-хлоп!
Ну-ка ножкой Топ-топ-топ!
Вот как мы играем,
Комара пугаем!
В домик сядем — он пищит!
Поищи нас, поищи!
Хлоп в ладошки.
Хлоп-хлоп-хлоп!
Ну-ка ножкой Топ-топ-топ!
Вот как мы играем.
Комара пугаем!
Победили комара!
Вот весёлая игра!

Угадываем цвета

Приготовьте 5 карточек разного цвета: красного, голубого, желтого зеленого и белого Взрослый читает стихотворение-загадку, а малыш отгадывает последнее слово (название цвета). Вы можете воспользоваться карточками с рисунками, предложенными на этой странице. Предварительно их нужно вырезать наклеить на картон и раскрасить в соответствующий цвет.

Словно небо,словно море,
Словно незабудка в поле.
Это цвет у нее какой?
Ну конечно..- *(голубой)*

Как весенняя листва,
Словно на лугу трава.
Словно ёлочки на склоне.
Это цвет у нас-.- (зелёный)!

Словно помидор и роза,
Словно щёчки от мороза.
Светофора цвет опасный
Цвет какой? Конечно.-(*красный)*.

Словно крылышки цыплёнка.
Словно масло из маслёнки.
Лютик, что в саду нашёл ты.
Это цвет, конечно.. *(желтыш)*

Как черёмухи цветок.
Из тетрадочки листок,

Как зайчонок неумелый.
Это цвет конечно… (белый)!

Гурина Ирина Валерьевна **ЗАСЫПАЕМ, КУШАЕМ, МАМУ С ПАПОЙ СЛУШАЕМ Полезные советы на все случаи непослушания**

www.litera.spb.ru